



GUIA BASICA DE
MEDITACION GLOBAL

WWW.GALAXIO.COM

Indice

Que es la meditación global	2
Quienes son los uranianos - galácticos	6
La Onda	12
Cómo participar	16
Links	20

Qué es la Meditación Global

Una práctica destinada a producir cambios en el campo energético de la Tierra

La idea de que varias personas en diferentes partes del mundo se sentaran a meditar a la misma hora comenzó a principios del siglo XX, con la difusión del esoterismo y orientalismo, y la creciente facilidad de las comunicaciones.

Con el auge del movimiento hippie y el advenimiento de la New Age, esta práctica se hizo cada vez más frecuente, existiendo en la actualidad varias cadenas mundiales que realizan meditaciones una o más veces al año.

Las características más comunes de los grupos actuales de meditación global son:

- Se realizan en relación con algún hecho histórico, natural o esotérico, pocas veces por año
- Los participantes se hallan dispersos por todo el planeta.
- Se admiten la meditación, oración y otras prácticas afines

Significado de las palabras “meditación”, “meditación global” y “La Onda”

En Occidente, la palabra “meditar” ha sufrido grandes cambios con respecto a su significado.

En principio era sinónimo de cavilar, reflexionar, repensar, considerar, etc., pero desde la divulgación de las filosofías orientales durante el siglo XIX (Teosofía, Budismo, Yoga) se usó esa palabra para traducir los términos sánscritos “Dhyana”, “Dharana” y aún “Samadhi”. Estas son prácticas diferentes que pueden incluir concentración mental, visualizaciones, introspección, fijación de la mirada, etc.

Finalmente, Krishnamurti le dio un nuevo sentido, diferente de todos ellos.

Para comprender este sentido final de la palabra “meditación” recomendamos la lectura de sus libros, para los que no hay substitución posible.

Krishnamurti también aconsejó la práctica de sentarse en silencio durante una hora – o algo así – durante las primeras horas de la mañana. Si bien esto no es exactamente lo que él llama “meditación”, es algo que invita a que suceda en forma espontánea.

Qué es la Meditación Global

Los diferentes grupos de meditación global suelen aceptar un amplio rango de actividades: meditaciones según diferentes escuelas filosóficas, oración de todas las religiones y en general, cualquier práctica espiritual acorde al espíritu de juntarse a través de la distancia para generar una onda de energía espiritual que afecte a toda la Tierra.

A fin de no interferir ni confundir con el nuevo sentido que Krishnamurti diera a la palabra “meditación”, nosotros tratamos de evitar usar esa palabra y nombramos “La Onda” a nuestra propia cadena de meditación global. Pero con los años esto probó ser imposible, ya que la frase “meditación global” estaba ya fuertemente impresa, algo que se acentuó con la llegada de Internet y la profusión de más cadenas de meditación global.

Por lo tanto, estos son los significados con que usaremos estas palabras:

Meditación: lo que Krishnamurti enseñó.

Meditaciones Tradicionales: lo que enseñan las filosofías orientales, y que consisten principalmente de concentración mental, recitación de mantras, visualizaciones imaginativas, etc.

Meditación Global: sentarse en silencio o realizando actividades espirituales al mismo tiempo en todo el mundo.

“La Onda”: la meditación global impulsada desde Galaxio.com.

Qué es la Meditación Global

Como hemos dicho, las meditaciones globales tratan de afectar el campo de energía sutil de la Tierra. Esta clase de energía es muy diferente a las energías físicas; a diferencia de éstas, las energías sutiles no son percibidas por todas las personas sino por una minoría, que nosotros llamamos “uranianos”, “galácticos” o “mutantes”.

Ya que las meditaciones globales son un fenómeno en cuyo origen y centro se hallan los uranianos, para comprenderlo cabalmente es importante comprender también a esta particular clase de personas.

Quiénes son los Uranianos – Galácticos

Los términos “uriano” y “galáctico”

“Uranianos” es el nombre que nosotros usamos más frecuentemente para denominar a los idiosincrásicos, debido a que el primer factor astrológico identificado estadísticamente en sus cartas natales fue Urano, hacia 1982. Antes de esto, denominábamos “mutantes” a estas especiales personas debido a su gran tendencia a vivir vidas con transformaciones permanentes.

Recientemente se han encontrado también correlaciones astrológicas especiales con el Centro Galáctico, por lo que ahora también hemos comenzado a usar el término “galáctico”.

Aunque “uriano” y “galáctico” indican primariamente el mismo tipo de persona (el “idiosincrásico” de la psicología) existen algunas diferencias entre ellos, siendo la más importante que mientras los uranianos tienden claramente hacia lo filosófico y científico, los galácticos son mucho más atraídos por lo mágico y artístico.

Quiénes son los uranianos - galácticos

Así, los uranianos son, por ejemplo, científicos que buscan espiritualizar la ciencia, mientras que los galácticos son artistas de lo natural y místico.

Una personalidad diferente al resto y con una clara misión en la Tierra

Desde la más remota antigüedad los hombres dividieron las funciones tribales según las diferentes capacidades de sus miembros. Así, los fuertes eran elegidos para cumplir con la función de guerreros, los inteligentes con la función de jefes y los sensibles con el rol de shamanes, esto es, de intermediarios entre ellos y las fuerzas sobrenaturales. Finalmente, las personas sin capacidades descollantes conformaban la base de la población.

De todos ellos, los shamanes eran la clase de personas menos comunes. Aparentemente, entre sus funciones no sólo se hallaba el de ser puente de la tribu con las dimensiones más sutiles, sino que también cumplían con los roles de artistas y médicos.

Los shamanes son la manifestación más temprana que conocemos de la personalidad uraniana-galáctica.

Esta organización tribal universalmente aceptada se transformó con el crecimiento de las poblaciones y terminó corrompiéndose en casi todas las culturas.

Quiénes son los uranianos - galácticos

Actualmente las fuerzas armadas son los herederos de la casta guerrera, los políticos cumplen con la función de los sabios y las diferentes iglesias oficiales sustituyeron a los shamanes.

Esto puede explicar en gran parte el estado actual del mundo.

Los shamanes de las tribus ancestrales, así como de las tribus contemporáneas que se han mantenido aisladas, tenían – sin excepción – una relación más profunda con la Naturaleza que el resto.

Nosotros pensamos que las sociedades modernas han perdido a sus verdaderos shamanes, que son las personas de personalidad uraniana-galáctica (denominados “idiosincrásicas” por la psicología y psiquiatría actuales).

La existencia de los uranianos no es una cuestión que dependa de lo subjetivo o de las creencias, sino todo lo contrario: su existencia puede comprobarse a través de tests psicológicos, tests de temperamento cosmogénico y la Astrología Cosmoenergética. Si se quiere, podría decirse que somos un hecho estadístico aún no reconocido masivamente.

Nosotros creemos que mientras más rápido suceda este reconocimiento, más posibilidades tendrá la Tierra de ser rescatada de las manos de sus predadores ignorantes.

La revolución silenciosa

Si bien dos padres uranianos tendrán muchas posibilidades de engendrar hijos asimismo uranianos, también es cierto que éstos pueden nacer en familias en las que no ha habido uranianos durante generaciones. Lo normal es que un uranio crezca solo, sin siquiera amigos de su mismo temperamento.

Así como en sus familias, los uranianos suelen estar relativamente dispersos en la sociedad, pero sin embargo, ya han ocasionado transformaciones de importancia en ella a través de movimientos tales como el esoterismo, hippismo, ecologismo y la New Age.

Además, importantes personalidades uranianas en el mundo reciente de la política, los negocios, la ciencia y las artes, han hecho lo suyo: Indira Gandhi, David Bohm, Bertrand Russell, Antonin Bourdelle, Yehudi Menuhim, Friedrich Grohe son algunos ejemplos.

También hay personas famosas que expresan su uranianidad más levemente; la Reina Sofía de España es un buen caso, así como varios millonarios norteamericanos que dedican buena parte de su fortuna a preservar la Naturaleza, como es el caso del dueño de la CNN, Ted Turner y su ex mujer, Jane Fonda.

Quiénes son los uranianos - galácticos

Los uranianos colocados en posiciones clave en lo educativo, político o económico ya están modificando a su manera la mente grupal de la humanidad desde sus posiciones destacadas; sin embargo, este trabajo impacta más que nada en la mente concreta de la humanidad, quedando el trabajo más sutil a ser realizado por uranianos de vidas comunes que están libres de las enormes presiones del poder. De ahí la importancia de la meditación global, una manera de concentrar la energía de los uranianos dispersos por todo el mundo, influyendo así directamente en el estado espiritual de la humanidad toda.

Las características extraordinarias de uranianos y galácticos

Los individuos de este temperamento, a causa de su mayor sensibilidad, son proclives a tener experiencias no comunes desde su más temprana infancia, de las que éstos son sólo unos ejemplos: telepatía, viajes astrales, visión astral, precognición, sueños premonitorios, contactos con seres de otras dimensiones, etc.

Sin embargo, la más importante de estas experiencias es una vivencia de felicidad extática, trascendental, espontánea y sin causa, que suele marcar sus vidas. Esta experiencia es muy difícil de ser expresada en palabras, pero la comprensión

Quiénes son los uranianos - galácticos

mutua entre dos personas que lo hayan vivido es inmediata al respecto.

Un uriano lo es en la medida en que ha profundizado en aquel estado; no hay una manera más perfecta de “calificar” la urianidad de una persona.

Este estado tiene directa relación con la meditación, el budismo y taoísmo originales y sobre todo con la enseñanza de Krishnamurti.

La función primordial de los urianos en la sociedad moderna sigue siendo la misma que en las tribus ancestrales: conectar la mente grupal al Espíritu de la Naturaleza a través de vivencias como las que hemos descrito, y en esto los urianos no tienen substitutos.

Así como para hacer una obra de ingeniería son preferibles 10 ingenieros a 10.000 médicos, asimismo para nosotros es preferible que una meditación global tenga la participación de unos pocos uriano-galácticos antes que de miles que no lo sean.

Llevados más por sus intuiciones que por el conocimiento cabal de estos hechos, los diferentes grupos de meditación global han tratado de lograr este objetivo. Nosotros hemos analizado el tema más a fondo, lo hemos purificado de falsas nociones y tratamos de validarlo tanto desde el punto de vista espiritual como el científico.

La Onda

La meditación global para uranianos y galácticos

“La Onda” (“La Onda Global de Meditación”) es el nombre que le pusimos a nuestro propio grupo de meditación global, que tiene varias diferencias con los grupos típicos.

Como hemos visto, preferimos la calidad antes que la cantidad. Para nosotros no es lo mismo diez mil personas sin capacidad de percibir los niveles sutiles de la energía que solamente diez que sí lo hagan. Claramente, preferiremos a estos últimos. Por lo tanto, La Onda se dirige específicamente a las personas de temperamento uranio-galáctico.

La segunda diferencia importante es la meditación misma. Mientras los grupos de meditación global han tendido siempre a aceptar todas las prácticas religiosas y filosóficas existentes sin restricciones, nosotros sí pensamos que hay prácticas que conducen al vaciamiento y sensibilización de la mente, mientras que hay otras que pueden condicionarlo aún más.

Por sobre todas las cosas, proponemos el sentarse en silencio en algún lugar natural, armonizando nuestra mente, emociones y

cuerpo, y comunicándonos con la Naturaleza desde la quietud interior.

La última característica exclusiva de La Onda es la hora; mientras los demás grupos realizan unas pocas meditaciones globales al año, en La Onda existen 4 horarios diferentes de meditación *por día*.

Esto se estableció tanto por la mayor comodidad que significa disponer de 4 diferentes posibilidades por día como por el estado calamitoso de la Tierra, que necesita de esta actividad ahora más que nunca.

Con el tiempo y el crecimiento del número de meditantes, será seguro que cada 4 horas alguien en algún lugar del globo esté meditando, pero aún si uno estuviera meditando solo, igualmente su actividad será beneficiosa para la Naturaleza.

Además, en la Naturaleza los ciclos regulares tienen un efecto multiplicador, así que la energía generada por las meditaciones en ciclos de 6 horas probablemente tendrá mucho más efecto que en períodos no regulares.

Los horarios establecidos para las cuatro meditaciones diarias de La Onda fueron los de GMT-UTC (Hora Universal de Greenwich-Tiempo Universal Coordinado):

Medianoche, 6 a.m., mediodía y 6 p.m.

Esto es fácil de recordar, y también de convertir al horario local.

Las meditaciones globales especiales

Además de estas horas diarias, algunas veces invitamos a una “Meditación Global Especial”, en la que cada vez participan más personas.

La primera estuvo en relación a los eventos del 11 de Septiembre, mientras que las demás tuvieron relación con diferentes configuraciones astrológicas, las que nosotros consideramos como importantes eventos naturales y energéticos.

Precisamente, ciertos eventos sucedidos durante las meditaciones globales especiales nos han servido como confirmación de la validez de esta práctica. Por ejemplo, durante la primera meditación global especial, la del 16 de septiembre de 2001, una intensa energía se hizo presente durante algunos minutos y fue claramente percibida por varias personas distantes entre sí. Es decir, una misma energía se presentó en lugares muy diferentes en el mismo momento y durante la misma cantidad de tiempo.

Aunque durante otra meditación global especial también sucedió algo parecido, esto no debe considerarse como una regla, ya que una meditación global puede muy bien comenzar y terminar sin ningún cambio notable ni en la atmósfera energética ni en uno mismo.

Este campo nada tiene que ver con las ciencias exactas; es totalmente creativo, y como tal, completamente impredecible.

Cómo participar

Novatos

Estamos preparando nuevos materiales de Yoga y meditación para novatos. Mientras, lo primero es averiguar los horarios de la meditación global en el propio lugar de residencia y seguir los pasos que se describen. Para averiguar la hora local de meditación:

http://www.galaxio.com/spanish/yoga/onda/hora_gmt.asp

Lo segundo es buscar un buen lugar para meditar.

El ambiente más preferible es la Naturaleza: un bosque, montaña, río, cualquier lugar no muy transitado por otras personas.

Si esto no es posible, es bueno meditar en el lugar de la casa más silencioso y con mayor contacto con la Naturaleza: el jardín, una habitación con balcón al exterior, una sala con muchas plantas.

Es preferible usar siempre el mismo lugar, ya que esta actividad tiende a cargar de energía los sitios donde se medita, algo que se puede percibir muy rápidamente.

La más fácil de todas las participaciones consiste en sentarse en silencio durante al menos 15 minutos, en estado de observación

- Baño
- Práctica de Yoga *antes* del inicio de la meditación global.
- Sentarse en silencio durante la hora entera, o practicando algunas de estas cosas: relax ocular, contacto con la Naturaleza, energetización de los chakras.

Otras alternativas

Puede participarse de La Onda de otras maneras, no solamente meditando sentados; por ejemplo, mientras se hace una caminata, o cuidando el jardín, o incluso trabajando.

Lo importante es la actitud interior, la comunicación con la Naturaleza y la transmutación energética, y cada persona es especial en cómo logra esto.

Por ejemplo, cuando estamos trabajando en una oficina no es imposible participar; durante unos minutos uno puede realizar trabajos que no comprometan lo intelectual, y colocarse en actitud meditativa, tratando de percibir la atmósfera, tomando conciencia de que en ese momento hay otras personas que se han sentado a meditar y conectarse con la Naturaleza, pensar en los grandes bosques, mares y montañas de la Tierra, conectándose de alguna manera con ellos.

Incluso algo tan simple como esto puede cambiar por completo la atmósfera que nos rodea.

Efectos de la transmutación energética

Una transmutación energética es posible incluso con la práctica más simple; si esto sucede, podrán notarse estas cosas:

- La sensación de que el aire "está cargado", como el ambiente antes de las tormentas. En una habitación cerrada esto es mucho más notorio que en el exterior.
- Claridad mental, paz interior, impersonalidad.
- Sensación de "espacios interiores" o "vacío iluminado".
- Energía física, liviandad, ligereza del cuerpo, fluidez.
- El cambio es sentido por otros, incluso por los animales, quienes adoptan una actitud de mucha distensión.
- Si existía algún problema físico, existe un momentáneo alivio.
- Una felicidad muy particular, *cósmica*, por decirlo de alguna manera.
- La sensación de estar unidos a la Naturaleza.

atenta y pasiva, con el cuerpo relajado y la columna recta.

Luego, tratar de sentir a las otras personas que están realizando esto en otras partes del mundo. Esta parte es importante. Se trata de tomar conciencia de que estamos juntos, aún a la distancia.

Observar los propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales, especialmente la respiración.

Permanecer así, simplemente, aumentando la observación pasiva y la relajación; pronto se generará una atmósfera de quietud y paz. Es sumamente importante *percibir* el cambio, *no imaginarlo*. Si no se produce, no importa; otra vez será, pero se debe evitar a toda costa la autosugestión, deben evitarse las imágenes mentales de todo tipo, sólo sentir lo que es.

Si se produce el cambio en la atmósfera, observarlo y permanecer en esa energía hasta que sintamos que es suficiente.

Si se hace bien, esa sensación de intensidad energética y paz estará con nosotros durante horas luego de la meditación.

Avanzados

Es muy preferible que las personas que deseen dedicar un espacio importante a la meditación global estén familiarizadas con la práctica del Yoga.

Si este es el caso, los pasos que se recomiendan seguir, en forma ideal son:

Links

Sitio oficial de La Onda Global de Meditación:

<http://www.galaxio.com/spanish/yoga/onda/>

En esta página estarán los links hacia material de lectura online de Krishnamurti:

<http://www.galaxio.com/spanish/portal/>

Hora GMT actual y cómo corregir el reloj de la computadora:

http://www.galaxio.com/spanish/yoga/onda/hora_gmt.asp

Las invitaciones a las meditaciones globales especiales se hacen a través de Galaxio Ezine

<http://www.galaxio.com/spanish/ezine/>

y el grupo Yahoo! "Uranianos":

<http://groups.yahoo.com/group/uranianos/>

***Gracias por participar en esta actividad
en bien de todos los seres***